

# TREATMENT FOR LATENT TB INFECTION

## ကိန်းဝပ်နေသော တီဘီရောဂါပိုး ကုသမှု

စစ်ဆေးချက်တွေအရ သင့်မှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ တီဘီရောဂါပိုး ဒါမှမဟုတ် “LTBI/အယ်လ်တီဘီအိုင်” တွေ့ရပါတယ်။ တီဘီရောဂါပိုး အနည်းငယ်က သင့်ရဲ့ အဆုတ်တွေ၊ အရိုးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ကပ်တွေလို ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အများအပြားမှာ ပြန့်နေပါတယ်။

ဒီတီဘီပိုးတွေက အခု သင့်ကို မထိခိုက်သေးပါဘူး။ သူတို့ဟာ “အိပ်နေ” ပေမဲ့ အသက်ရှင်နေကြပါတယ်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက သူတို့ကို တိုက်ခိုက်နေနိုင်သမျှတော့ ဒီတီဘီပိုးတွေက “အိပ်” နေမှာပါ။ အယ်လ်တီဘီအိုင် ရှိတဲ့အခါ တခြားလူတွေဆီ တီဘီ မကူးနိုင်ပါဘူး။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက တီဘီပိုးတွေကို မတိုက်ခိုက်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ သူတို့ “နိုးလာ”ပြီး ကြီးထွားလာပါလိမ့်မယ်။ **အယ်လ်တီဘီအိုင် ရှိတဲ့လူတိုင်း အချိန်မရွေး ဒီလိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။** ပိုးတွေကြီးထွားပြန့်ပွားလာတဲ့အခါ “တက်ကြွနေတဲ့ တီဘီရောဂါ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တက်ကြွနေတဲ့ တီဘီရောဂါရှိသူတွေက အကြီးအကျယ် ဖျားနာနိုင်ပြီး တခြားလူတွေဆီကို တီဘီ ပြန့်ပွားနိုင်ပါတယ်။

### တက်ကြွနေတဲ့တီဘီရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။

တက်ကြွနေတဲ့ တီဘီရောဂါ မရအောင် ကာကွယ်ဖို့ သောက်ဆေးတွေ ရှိပါတယ်။ အိုင်ဆိုနိုဇိုင်းဒါမ် (INH/အိုင်အန်အိပ်ချ်) က အယ်လ်တီဘီအိုင်ကို ကုဖို့ သုံးလေ့ရှိတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ အိုင်အန်အိပ်ချ်က “အိပ်နေ”တဲ့ တီဘီပိုးတွေကို သင့်ကို ရောဂါဖြစ်အောင် မလုပ်ခင် သတ်လိုက်ပါတယ်။ တီဘီပိုးတွေက သန်လို့ ဒီဆေးနဲ့ သူတို့ကို သတ်ဖို့ လပေါင်းများစွာ ကြာပါတယ်။

ဆရာဝန်က ရင်ခွင်ပြိုလို့ မပြောမချင်း အိုင်အန်အိပ်ချ်ကို နေ့တိုင်းသောက်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အိုင်အန်အိပ်ချ်ကို အစာမစားဘဲ သောက်ပါ။

အိုင်အန်အိပ်ချ်သောက်နေတုန်း ဆေးကုသမှု အောင်မြင်နေတာ သေချာအောင်လို့ ဆရာဝန်နဲ့ တလတခါ တွေ့သင့်ပါတယ်။

### ဖျားနာနေတယ်လို့ မခံစားရရင် ဘာလို့ ဆေးသောက်ရမှာလဲ။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာထဲက တီဘီပိုးတွေ “နိုးလာ”ပြီး ဖျားနာအောင်လုပ်ခွင့် မရခင် အိုင်အန်အိပ်ချ်က သတ်လိုက်ပါတယ်။ တီဘီပိုးတွေက “အိပ်နေ”တုန်း သတ်ရတာ ပိုလွယ်တယ်ဆိုတာ အမှတ်ရပါ။

### အယ်လ်တီဘီအိုင်အတွက် ဆေးအကြောင်း ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

လူအများအပြား ဘာပြဿနာမှမရှိဘဲ အိုင်အန်အိပ်ချ် နေ့တိုင်း သောက်နေကြပေမဲ့ သတိထားရမယ့် အချက်တချို့ ရှိပါတယ်။

- သုံးရက်ကျော်ကြာ အဖျားရှိတာ
- အစားအသောက်ပျက်တာ၊ ပိန်လာတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းမဲ့ မောနေတာ
- အန်ချင်တာ ဒါမှမဟုတ် အန်တာ-  
တချို့လူတွေက အိုင်အန်အိပ်ချ် ဆေးလုံးတွေ စသောက်တဲ့အခါမှာ နည်းနည်း အန်ချင်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အစာ နည်းနည်းနဲ့ အတူစားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ စားပါ။ **သုံးရက်ကြာပြီး အန်ချင်သေးတယ်ဆိုရင် ဆေးခန်းကို ချက်ချင်း တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။**
- ဗိုက်အောင့်တာ
- ဆီးအရောင်ရင့်တာ (လက်ဘက်ရည် ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီရောင်)
- အသား ဒါမှမဟုတ် မျက်လုံး ဝါတာ
- အသားမှာ အဖုအပိန့်တွေပေါ်တာ ဒါမှမဟုတ် ယားတာ
- လက်တွေ ဒါမှမဟုတ် ခြေတွေမှာ ထုံတာ ဒါမှမဟုတ် ကြင်တာ
- သုံးပတ်ကျော်ကြာ ချောင်းဆိုးတာ
- ညမှာ ချွေးထွက်တာ

အထက်ပါပြဿနာထဲက တခုခု ဖြစ်ရင် ဆေးခန်းကို ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်ပါ - နောက်ရက်ချိန်းအထိ မစောင့်ပါနဲ့။

တခြားအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေက-

- အိုင်အန်အိပ်ချ်သောက်နေတုန်း အရက်သောက်တာက အသည်းထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ အယ်လ်တီဘီအိုင် ကုသမှု မပြီးမချင်း ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ ဒါမှမဟုတ် အရက် မသောက်ပါနဲ့။
- တခြားဆေးတွေ သောက်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိရင် သင့်ဆရာဝန်ကို မပျက်မကွက် ပြောပါ။

ဆေးမသောက်ရင် ဘာဖြစ်လဲ။

အိုင်အန်အိပ်ချ် မသောက်ရင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးသောက်တာ အရမ်းစောပြီး ရပ်လိုက်ရင် တက်ကြွတဲ့ တီဘီရောဂါနဲ့ ဖျားနာနိုင်ပါတယ်။ အယ်လ်တီဘီအိုင် ရှိတဲ့ လူတိုင်း အချိန်မရွေး ဒီလို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်နဲ့ သင့်မိသားစု ဒီလိုအဖြစ်ရောက်တဲ့အထိ မစောင့်ပါနဲ့။

ဘီစီဂျီ (BCG) ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားဖူးရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

တီဘီရောဂါ အများအပြားတွေရတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ လူအများက ဘီစီဂျီလို့ခေါ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေး ထိုးကြပါတယ်။ ဘီစီဂျီက ကလေးတွေကို တီဘီကနေ ကာကွယ်နိုင်ပေမဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ပဲ ခံပါတယ်။

ဘီစီဂျီ ထိုးဖူးတဲ့လူတွေ တက်ကြွတဲ့ တီဘီရောဂါ ရနိုင်ပါတယ်။ ဘီစီဂျီ ထိုးဖူးရင် အယ်လ်တီဘီအိုင်အတွက် ဆေးသောက်ပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ဆေးဖိုးမတတ်နိုင်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

ဒေသခံကျန်းမာရေးဌာနက အခမဲ့ပေးပါတယ်။

အိမ်ပြောင်းသွားရင်ကော ဘာဖြစ်မလဲ။

တခြားပြည်နယ် ဒါမှမဟုတ် တခြားမြို့ကို ပြောင်းရင် မပြောင်းခင် ဆရာဝန်ကို ပြောပါ။ ပြောင်းပြီးတဲ့အခါ တီဘီဆေးရအောင် သူတို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

တီဘီဆေးသောက်ဖို့ ဘယ်လို မှတ်မိနိုင်မလဲ။

အိုင်အန်အိပ်ချ် နေ့တိုင်းသောက်ဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးသောက်ဖို့ ပျက်တဲ့နေ့သိပ်များရင် ဆေးက ထိရောက်ချင်မှ ထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်က ရပ်လို့ရပြီလို့ မပြောမချင်း ဆက်သောက်ပါ။

အောက်ပါနည်းတချို့က မှတ်မိဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်-

- နေ့တိုင်း မြင်မယ့်နေရာမှာ ဆေးလုံးတွေ ထားပါ။
- မိသားစုထဲက တယောက်ယောက် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း တယောက်ယောက်ကို နေ့တိုင်း သတိပေးခိုင်းပါ။
- ဆေးသောက်ပြီးတဲ့အခါ နေ့တိုင်း ပြက္ခဒိန်မှာ မှတ်ထားပါ။
- ဆေးသောက်ဖို့ သတိပေးတဲ့ ဆေးပူး သုံးပါ။
- နေ့တိုင်း သောက်နေကျအချိန် ဆေးသောက်ပါ။ ဥပမာ၊ သွားတိုက်ပြီးရင်၊ မနက်စာ စားပြီးရင်၊ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ရာမဝင်ခင်လေးတင် သောက်ပါ။

ဆေးသောက်ဖို့ တရက်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် နောက်တခါ ဆေးစစ်ဖို့ သွားတဲ့အခါ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် သူနာပြုကို ပြောပြနိုင်ဖို့ ချရေးထားပါ။

မိမိကိုယ်ကို၊ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို တီဘီမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ - သင့်တီဘီဆေးတွေ အားလုံး သောက်ပါ။

Your clinic/doctor/nurse is:

---

---

---

Telephone:

Adapted from pamphlets developed by the Minnesota Department of Health